

こころの健康づくりニュースレター

中部大学 特任教授
日本睡眠教育機構 理事長
宮崎 総一郎

『その症状、もしかして不眠症かも？』

執筆者プロフィール

宮崎 総一郎

秋田大学医学部卒業、医学博士。秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授、滋賀医科大学での国内初の睡眠学講座教授などを経て現職。

【専門】

睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、不眠症 等

【役職】

中部大学特任教授、日本睡眠学会専門医、日本睡眠教育機構理事長 等

眠りに関する病気は約80種類あります。意外に多いと思われるのではないのでしょうか。この中には「睡眠時無呼吸症候群」など放置すると交通事故等の原因にもなり、命に関わるものも含まれています。

そして、これら約80種類のいずれかの病気にかかっているのに、本人が気づいていない場合もあります。居眠りが絶えない、身体がだるい、集中力がない、すぐイライラしてしまうなど、睡眠障害がその原因になっている場合も少なくありません。

ここでは、代表的な睡眠障害である不眠症についてお伝えします。

1 不眠症とは

睡眠障害のひとつに、いわゆる不眠症があります。

一般的には、小児期や青少年期には少なく、20～30歳代からみられるようになります。最も多いのは40～50歳代で、中年以降に急増しています。

不眠症にもいくつか種類があり、入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害といったタイプに分かれます。これらのなかで多いのは、入眠障害(なかなか眠れない)です。

また、不眠症の原因にもなる、睡眠時の無呼吸やいびきを引き起こす睡眠時無呼吸症候群は、働く男性の約14%が罹患しているとの報告がされています。

入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害の「不眠症状」に、下のような「日中の機能障害」を伴った場合に、不眠症と診断されます。ここで注意していただきたいのは、寝つきが少し悪かったり、何度か中途覚醒があっても、昼間の活動に支障がない場合には不眠症と診断されないということです。

不眠症状

- ・入眠障害・・・寝つけない
- ・中途覚醒・・・睡眠が維持できない
- ・早朝覚醒・・・早朝に覚醒する
- ・熟眠障害・・・熟睡感がない

これらの症状に加えて・・・



日中の機能障害

夜間の睡眠困難に関連した、以下の症状が1つ以上ある場合、「日中の機能障害」と判断されます。

- ・疲労や倦怠感
- ・注意力、集中力、記憶力の低下
- ・気分障害やイライラ
- ・日中の眠気
- ・やる気、気力、自発性の減退
- ・ミスや事故を起こしやすい
- ・睡眠に関する心配、不満
- ・多動、衝動性、攻撃性などの問題行動
- ・社会生活、家庭生活、勤務上での支障、学業成績低下



不眠症

2 良い眠りのために

①テレビやパソコンで不眠になることもある

テレビやスマートフォン、パソコンは今や私たちの暮らしと切り離せないものになり、夜遅くまでテレビを見たり、パソコンなどを使ったりする人が多いのが現状です。しかし、夜に小さな画面に集中すると脳が興奮して眠気がなくなります。さらに、中途覚醒や熟睡感がなくなる原因にもなります。

では、いつテレビなどを見ればよいのかというと、朝です。脳に刺激を与え、目覚めさせるのに有効です。



②カフェインを含む飲み物は、夕方以降飲むのを控える

疲れているときや眠気を強く感じるときに、カフェインが含まれているコーヒーやコーラなどを飲むと脳の血流や代謝を活性化させ、すっきりするといいます。しかしカフェインは寝つきを悪くするだけでなく、中途覚醒を誘発し、睡眠時間も短くしています。さらにカフェインを摂取することによって臓器をめぐる血管循環が活発になり、利尿作用を生じるので、何度もトイレに起きて睡眠不足になるといった弊害も起こります。

カフェインの覚醒効果は30分後から現れ、4時間以上続くと言われていています。夕方以降、コーヒーなどを飲むことを控え、睡眠に備えることが大切です。



③就寝前の飲酒は、いびきや無呼吸の原因になる

夜眠る前にちょっと寝酒を1杯という人は多いでしょう。このような習慣はアルコールがからだの中に入ると眠りを誘ってくれるという作用を期待するかと思えます。

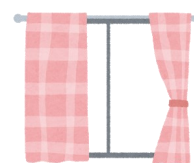
ところが、飲酒が眠りにさまざまな悪影響を及ぼしているという事実が明らかになってきました。アルコールの筋弛緩作用により気道が狭くなってしまい、睡眠時にいびきや無呼吸が起きやすくなります。また、飲酒をすることで深い眠りが阻害され、中途覚醒が増えてしまいます。嗜好品は適量であれば、生活を豊かにするのに役立ちますが、飲みすぎると眠りの質を悪くしますので、注意が必要です。



④部屋のカーテンを10 cm開けて眠る

私たちの眠りは、光に強く影響されます。夜に明るいところにいると、からだは昼と勘違いして寝つく時間が遅くなります。逆に、朝は光でからだが目覚めます。眠る前にカーテンを10 cm程度開けておくと、朝の光刺激が脳に自然に伝わり、起床時の気分が良くなります。

また、ここで言うカーテンとは、光を遮る遮光カーテンを指します。理想は、寝室のカーテンをすべて開けて眠るのですが、防犯上おすすめでできない場合もあります。大切なことは寝ている場所に朝の光が届くようにすることです。10 cmよりは15 cm、15 cmよりは30 cmと、少しでも広く開けるとよいでしょう。



眠りとは、“脳の温度を下げて休ませる”仕組みです。一般に、夜9時以降は脳や心臓などからだの内部の温度が徐々に下がり、眠くなってきます。寝る少し前に軽い運動や入浴をして、体温をいったん上げれば、下がっていくときに自然に入眠しやすくなります。

寝つけないときは焦らず、いったん寝床から出て音楽を聴いたり、好きな香りを楽しんだりリラックスして過ごすのもひとつの方法です。自分に合った快眠法を見つけましょう。

自分や周囲の人で睡眠時の無呼吸状態が心配だったり、不眠症などに悩んでいたるときは、睡眠外来にご相談ください。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索